



ПЛАНЕТА ПЕДАГОГОВ

planeta-p.space

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ СБОРНИК
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПУБЛИКАЦИЙ**



Особенности психологической адаптации спортсменов на завершающем этапе спортивной карьеры

Фадеева Ирина Александровна бакалавриат, физкультурное образование, 3 курс, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ФГБОУ ВО ПГУФКСиТ), РФ.

Аннотация. В статье рассматривается проблема необходимости психологической адаптации спортсменов на завершающем этапе спортивной карьеры. Проводится исследование психологического состояния спортсменов акробатов, которые завершают свою карьеру.

Ключевые слова: психологическая адаптация, завершение спортивной карьеры.

Введение. Проблема завершения спортивной карьеры спортсмена является одной из актуальных в области психологии спорта. Мало кто из спортсменов готов уходить из спорта, вследствие этого возникает множество трудностей, с которыми предстоит столкнуться спортсменам без спортивной деятельности. Исследованием особенностей психологической адаптации спортсменов на завершающем этапе спортивной карьеры занимались С.Н. Шихвердиев, А.А. Благинин и С.А. Джалилов др. [6, 7]. В своих исследованиях они выявили, что завершение спортивной карьеры связано с определенным кризисом самосознания [3]. На прошедшем в мае 2018 г. симпозиуме спортивных психологов в российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма, кандидат психологических наук, доцент национального государственного университета имени П. Ф. Лесгафта Е. Е. Хвацкая, ссылаясь на Концепцию подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 г., говорила о сохранности контингента спортсменов на различных этапах спортивной карьеры. Так, по её мнению, сохранность контингента спортсменов при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный этап составляет 62.3 %, при этом 37.7 % спортсменов по различным причинам, (в том числе и психологическим) бросают занятия спортом, а при переходе с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства, потеря уже составляет 94 % и всего 6 % продолжают свою спортивную карьеру. Исследования немногочисленны, поэтому данная тема является актуальной.

Цель исследования. Изучить особенности психологической адаптации спортсменов на завершающем этапе спортивной карьеры.

Методы и организация исследования. Для исследования особенностей психологической адаптации спортсменов на завершающем этапе спортивной карьеры мы использовали методику диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку). В исследовании приняло участие 43 спортсмена в возрасте от 15 до 20 лет, разного пола, спортивной специализации спортивная акробатика и уровня квалификации КМС (14 девушек, 12 мужчин), МС (9 девушек, 8 мужчин). Респонденты были отобраны из РБ г. Октябрьский и ХМАО-Югра г. Лангепас. Исследование проводилось в формате онлайн-анкетирования. Анкета состояла из 40 утверждений, разделенных на 4 блока: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Респонденты оценивали насколько им подходят утверждения. Баллы, полученные за каждый из 4 блоков, суммировались.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав ответы респондентов, мы пришли к результату, что средние значения по 4 критериям следующие:

Девушки (КМС): тревожность – 10,8; фрустрация – 10,6; агрессивность – 12,4; ригидность – 12,9.

Девушки (МС): тревожность – 10,9; фрустрация – 13,2; агрессивность – 12,8; ригидность – 14,6.

Мужчины (КМС): тревожность – 10,1; фрустрация – 12,4; агрессивность – 15; ригидность – 14,5.

Мужчины (МС): тревожность – 12; фрустрация – 11,5; агрессивность – 14,3; ригидность – 15.

Критерии оценивания:

0-7 – низкое проявление состояния;

7-14 – среднее проявление состояния (в пределах нормы);

14-20 – высокая выраженность.

(Таблица 1)

Результаты исследования (девушки):

№	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
Спортивная квалификация «Кандидат в мастера спорта»				
1	9	7	7	9
2	14	8	8	10
3	11	15	14	16
4	18	14	15	15
5	6	7	14	15
6	12	12	9	14
7	12	10	15	13
8	7	8	12	10
9	15	14	11	14
10	10	12	15	11
11	5	5	14	14

12	10	14	17	17
13	11	14	13	12
14	11	9	10	11
Ср.знач.	10,8	10,6	12,4	12,9
Спортивная квалификация «Мастер спорта»				
1	15	15	14	17
2	13	14	14	15
3	15	10	16	19
4	12	15	10	13
5	10	16	9	13
6	10	19	14	17
7	8	10	11	14
8	7	8	15	15
9	8	12	12	9
Ср.знач.	10,9	13,2	12,8	14,6

Результаты исследования (мужчины):

№	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
Спортивная квалификация «Кандидат в мастера спорта»				
1	10	12	16	18
2	9	11	17	17
3	12	13	16	14
4	9	10	15	16
5	14	9	14	17
6	16	12	17	19
7	15	16	17	14
8	12	12	15	12
9	11	14	17	17
10	8	12	12	10
11	7	12	14	12
12	10	16	10	9
Ср.знач.	10,1	12,4	15	14,5
Спортивная квалификация «Мастер спорта»				
1	12	10	14	15
2	10	9	12	17
3	9	13	17	17
4	11	15	17	14
5	14	12	14	18
6	17	16	16	19
7	13	9	13	11
8	10	8	12	10
Ср.знач.	12	11,5	14,3	15

Выводы. Эмоциональное состояние спортсменов, завершающих спортивную карьеру, частично дестабилизировано, судя по отклонениям от нормы. В наименьшей степени у акробатов проявляется состояние тревожности и фрустрации, показатели находятся в пределах нормы. В значительной степени

(по сравнению с другими состояниями) проявляется ригидность. Её показатель находится на границе между средним и высоким. Из-за этого спортсменам тяжело «переключиться» с одного вида деятельности на другой, проявляется негибкость мышления и поведения. Это состояние затрудняет процесс адаптации спортсмена, поскольку ему сложнее воспринимать новые возможности и перспективы дальнейшего развития вне спортивной карьеры. Отмечается, что у мужчин уровень агрессии также находится на границе нормы и высокого показателя. Им сложнее пройти процесс адаптации с повышенным уровнем агрессивности и труднее наладить связи в новом коллективе.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что у спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры присутствуют незначительные отклонения психического состояния. Это объясняется тем, что спортсмены в данный период испытывают определённый стресс, с которым не способны справиться самостоятельно. В этом случае им необходима помощь специалиста, спортивного психолога.

Литература:

1. Петрова В.С., Карякина Т.Н. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим свою спортивную карьеру. Журнал «Поиск (Волгоград)». – 2016. – №1(3). – С.30-33.
2. Потылицына, О. В. Особенности психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру / О. В. Потылицына // NovaUm.Ru. – 2019. – № 17. – С. 294-295.
3. Райгородский Д.Я.: Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2011. – С. 141-145.
4. Сенаторова, О. Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Сенаторова Ольга Юрьевна. – Москва, 2006. – 18 с.
5. Усманова, З.Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры / З.Т.Уманова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2019. – 132с. ISBN 978-5-93962-910-2
6. Шихвердиев С.Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2010. – №5(63). – С.129-133.
7. Шихвердиев С.Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, на их адаптированность к

141-145.

4. Сенаторова, О. Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Сенаторова Ольга Юрьевна. – Москва, 2006. – 18 с.
5. Усманова, З.Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры / З.Т.Усманова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2019. – 132с. ISBN 978-5-93962-910-2
6. Шихвердиев С.Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2010. – No5(63). – С.129-133.
7. Шихвердиев С.Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, на их адаптированность к

условиям жизни // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2010. – No9(67). – С.114-118.



СЕРТИФИКАТ

О ПУБЛИКАЦИИ АВТОРСКОГО МАТЕРИАЛА В
ИНТЕРНЕТ-ЖУРНАЛЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПУБЛИКАЦИЙ

Серия ИЖ № 564092 от 12.01.2022 г.

Настоящим удостоверяется, что работа

**Особенности психологической
адаптации спортсменов на
завершающем этапе спортивной
карьеры**

опубликована в интернет-журнале по адресу:
<https://planeta-p.space/journal>

Автор:

Фадеева Ирина Александровна

Учреждение:
г. Казань



Председатель оргкомитета: *Р. Кучер* Кучер Р.В.

Планета Педагогов
www.planeta-p.space